

Recomanacions per prevenir càries en la primera infància

El servei d'Odontologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya ens ofereix les següents recomanacions per a la prevenció de càries dels 0 als 5 anys.

- És preferible que el nadó no s'adormi amb un biberó que contingui líquids ensucrats (suc, llet amb cacau o cereals, refrescos...). No mulli el xumet amb dolços per calmar-lo (sucre, mel, suc).
- A partir de l'any, eviti l'alimentació nocturna a demanda (lactància materna o biberó). Si no fos possible, haurà de raspallar les dents i esperar al menys una hora entre el raspallat nocturn i l'última presa de llet abans d'anar a dormir (pit o biberó).
- Motivi al nen/a a beure amb got abans del seu primer aniversari. S'aconsella abandonar el biberó de forma gradual a partir de l'any i utilitzar tassa de transició com a màxim fins als 2,5 anys per evitar que es mantingui la deglució infantil.
- Eviteu introduir sucre en la dieta si el nen és menor de 2 anys. Evitar que el nen mengi constantment (menys de 2 hores) galetes, xocolata, laminadures, iogurts ensucrats, sucs envasats, pa de motlle, patates fregides, snacks dolços o salats, begudes amb gas... Recorda que és la freqüència d'ingesta, no la quantitat, el que augmenta el risc de càries.
- Animi al nadó a beure aigua com a beguda en lloc de sucs envasats, batuts, iogurts ensucrats bevibles... pel seu alt contingut en sucres.
- Si utilitzeu inhaladors i xarops s'ha d'esbandir la boca amb aigua després del seu ús o rentar-se les dents.
- Es recomana retirar el xumet al voltant dels 2 anys per evitar maloclusions.
- Mares, pares, avis i cuidadors han de tenir una bona salut bucodental i no tastar aliments amb la mateixa cullera, no fer petons a la boca ni en les mans i no bufar els aliments.

Higiene:

- Es recomana netejar les genives del nadó un cop al dia amb una gasa humida o un didal de silicona en el moment del bany.
- A partir de l'erupció de la primera dent haurà de netejar amb un raspall de filaments suaus i pasta que contingui 1000 ppm de fluor (quantitat de pasta: tacar raspall o gra d'arròs). Aixecar el llavi superior per raspallar bé els incisius superiors i si observa alguna taca blanca/canvi de color, visiti al seu odontopediatre.
- Renti les dents 2 cops al dia, sent el de la nit el raspallat més important, després escopir la pasta sobrant i no esbandir amb aigua. Ha de ser supervisat per un adult. Després de la raspallada nocturna no menjar ni beure.
- Visita a l'odontopediatra abans del seu primer aniversari i com a molt tard abans dels 3 anys.